



HAGSTRÖMSKA GYMNASIET

INDIVIDUELL IDROTT

Hagströmska gymnasiet – Individuell idrott är det perfekta valet för dig som vill ha möjlighet att utvecklas i din idrott oavsett vilken idrott det är.

Hos oss får du fyra tillfällen per vecka till din idrott där du tillsammans med våra fystränare lägger upp en personlig tränings- och utvecklingsplan för hur vi ska utveckla dig som utövare fysiskt. Detta gör vi i samråd med dina ev. tränare i den idrottsförening du tränar och tävlar i.

Som elev på Individuell idrott får du mycket frihet under ansvar och är med och påverkar hur du vill använda de fyra tillfällena vi erbjuder per vecka. Du kan t.ex. välja att använda två tillfällena till att köra fysträning och två tillfällena till att träna din idrott.

Vi på Hagströmska gymnasiet Individuell idrott utgår alltid från dig som elev, hur du vill att din idrott ska se ut och din ambitionsnivå.

Kontaktuppgift ansvarig:

Pernilla Nord, pernilla.nord@hagstromska.se

FRAMTIDENS
SKOLA
REDAN
IDAG

HAGSTRÖMSKA GYMNASIET

Gruvgatan 2 | 791 62 Falun | 023-584 20 | falun@hagstromska.se | hagstromska.se